|  |  |
| --- | --- |
| **I**  Seitlich neben die Sprossenwand stehen, 10x hochspringen und eine möglichst hohe Sprosse berühren! | **II**  An Sprossenwand rücklings hangen, Beine angewinkelt 10x hochziehen! |
| **III**  Stütz seitwärts auf Ellbogen; 15x Becken senken und heben, dabei den Boden nur leicht berühren. | **IV**  Eine Hallenbreite froschhüpfen! |

|  |  |
| --- | --- |
| **V**  10 Liegestützen! | **VI**  [Bildergebnis für burpees](http://www.google.ch/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiv0rbokpbQAhXGbRQKHXpzCr8QjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fworkoutlabs.com%2Fexercise-guide%2Fburpees%2F&psig=AFQjCNHO7bb38-_uzS0yekzqFJrMtdPXRw&ust=1478590959553488)  5 Burpees! |
| **VII**  10 Rumpfbeugen! | **VIII**  So schnell wie möglich alle 4 Hallenwände berühren! |

|  |  |
| --- | --- |
| **IX**  10 „Mitschüler“ berühren! | **X** |
| **XI** | **XII** |